



การสำรวจ ความเสี่ยงบ้าน

1. เมื่อท่านตื่นนอน แล้วลุกนั่งบนเตียง ทำนวางเท้าบนพื้นได้พอดี ไม่ลื่น ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
2. สวิตช์ไฟห้องนอนอยู่ใกล้กับเตียงนอน สามารถเปิดได้ง่าย ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
3. ห้องน้ำที่ท่านใช้เป็นประจำ อยู่ใกล้กับห้องนอน ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
4. ภายในห้องน้ำแบ่งพื้นที่อาบน้ำ กับโถส้วม แยกออกจากกัน ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
5. ท่านใช้โถส้วมแบบชักโครก (นั่งราบ) ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
6. ภายในห้องน้ำมีราวจับ ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
7. ท่านมีเก้าอี้สำหรับนั่งอาบน้ำ ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
8. เก้าอี้ที่ท่านใช้นั่งประจำ มีพนักพิงหลัง และที่พยักแขน ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
9. โต๊ะทำอาหารมีความสูงระดับเอว หรือประมาณ 80 เซนติเมตร ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
10. ภายในบ้าน ไม่มีพื้นต่างระดับ ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
11. กรณีที่ท่านเดินขึ้น - ลงบันได บันไดบ้าน มีราวจับทั้ง 2 ข้าง ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
12. บริเวณรอบตัวบ้าน ไม่มีพื้นขรุขระ เป็นหลุม หรือมีหน่อารก ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

ถ้ามีคำตอบว่า ☒ ไม่ใช่ เพียงข้อใดข้อหนึ่ง แสดงว่าภายในบ้าน และบริเวณรอบบ้าน มีความเสี่ยง ให้แก้ไขและเพิ่มความระมัดระวัง ความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ

ปรับเปลี่ยน ลดความเสี่ยง... ป้องกัน การพลัดตกหกล้ม



- ออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการทรงตัวอย่างสม่ำเสมอ
- รองเท้าหุ้มส้น มีดอกยาง ไม่ลื่น
- ใช้อุปกรณ์ช่วยเดินในกรณีมีความบกพร่องในการเดิน หรือทรงตัว
- เข้ารับประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มปีละ 1 ครั้ง
- ทุกครั้งที่หกล้มต้องแจ้งญาติหรือผู้ดูแลให้ทราบ
- ผู้สูงอายุควรอาศัยอยู่บ้านชั้นเดียว กรณีบ้าน 2 ชั้น ควรจัดให้ผู้สูงอายุอยู่ชั้นล่าง
- มีแสงสว่างเพียงพอทั้งในบ้าน และนอกบ้าน
- พื้นและทางเดินเรียบเสมอกัน ไม่ลื่น ไม่มีสิ่งกีดขวาง
- ห้องน้ำมีราวจับ พื้นไม่ลื่น

การออกกำลังกาย แบบใช้แรงต้าน สร้างสมดุล

ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายแบบใช้แรงต้านซึ่งจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 - 50 นาที/วัน หรือไม่น้อยกว่า 150 นาที/สัปดาห์ สม่ำเสมอจนครบ 8 สัปดาห์ และทำต่อเนื่อง ในผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย ให้ทำเท่าที่ทำได้ และออกกำลังกายต่อเนื่องจนได้ตามระยะเวลาที่กำหนด



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

การประเมินและจัดการความเสี่ยงต่อการ พลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ด้วยตนเอง และครอบครัว

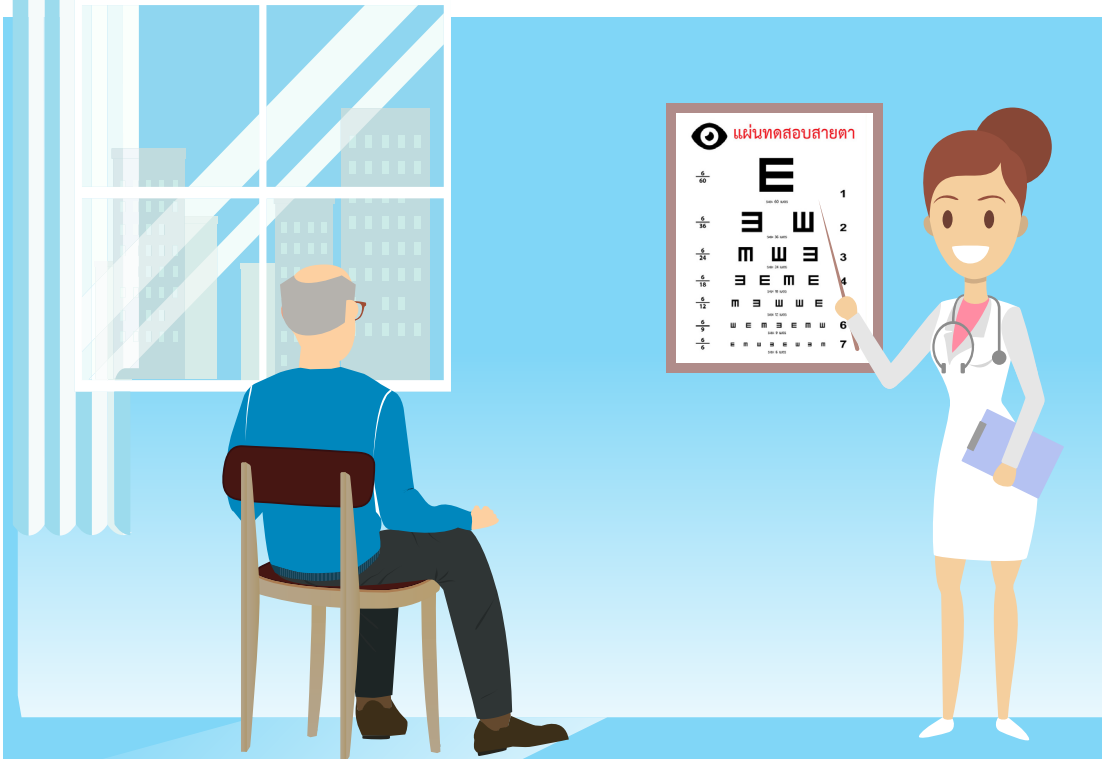


กองป้องกันการบาดเจ็บ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

www.ddc.moph.go.th/dip
www.facebook.com/thaiinjury



ผู้สนใจสามารถเข้าร่วมกลุ่มและออกกำลังกายไปพร้อมกัน
โดยสแกน QR code



การวัดสายตาของผู้สูงอายุ

1. ติดตั้งหรือให้บุคคลอื่นถือแผ่นวัดสายตาในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ และผู้วัดสายตายืนหรือนั่งห่างจากแผ่นวัดสายตา 6 เมตร
2. **ปิดตาข้างขวา** อ่านแผ่นวัดสายตา โดยไล่ตั้งแต่แถวบนสุด ลงมาถึงบรรทัดระยะ 6/12
- ปิดตาข้างซ้าย** อ่านแผ่นวัดสายตา โดยไล่ตั้งแต่แถวบนสุด ลงมาถึงบรรทัดระยะ 6/12

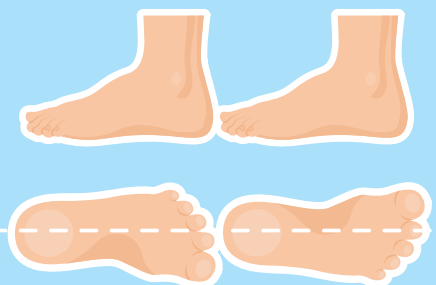
สรุปผลการประเมิน

- ถ้าอ่านบรรทัดระยะ 6/12 ได้ถูกต้องมากกว่าครึ่งหนึ่งทั้งสองข้าง ถือว่าสายตาไม่มีความบกพร่อง
- ถ้าอ่านได้ถูกต้องน้อยกว่าครึ่งหนึ่งเพียงข้างเดียว ถือว่ามีความบกพร่องของการมองเห็น แนะนำให้ไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่เพื่อรับการตรวจยืนยันและแก้ไข

ผู้สูงอายุสังเกตตนเอง แล้วพบว่า มองไม่ชัดหรืออ่านหนังสือไม่ชัด ตาพร่ามัว แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจยืนยันและแก้ไข

การทดสอบการทรงตัวของผู้สูงอายุ

ยืนต่อเท้าเป็นเส้นตรง โดยให้ปลายเท้าหลังชิดสันเท้าหน้า แล้วยืนนิ่งโดยไม่เซอย่างน้อย 10 วินาที หรือนับ 1 - 10



แบบประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

ปัจจัยเสี่ยง	คะแนน
1. เพศ หญิง ชาย	1 0
2. การมองเห็นบกพร่อง ไม่สามารถอ่านตัวเลขที่ระยะ 6/12 เมตร ได้มากกว่าครึ่ง อ่านตัวเลขที่ระยะ 6/12 เมตร ได้มากกว่าครึ่ง	1 0
3. การทรงตัวบกพร่อง ยืนต่อเท้าเป็นเส้นตรงไม่ได้ หรือยืนได้ไม่ถึง 10 วินาที ยืนต่อเท้าเป็นเส้นตรงได้นาน 10 วินาที	2 0
4. การใช้ยา กินยาต่อไปนี้ตั้งแต่ 1 ชนิดขึ้นไป ได้แก่ ยานอนหลับ ยากล่อมประสาท ยาลดความดันโลหิต ยาขับปัสสาวะ หรือกินยาชนิดใดก็ได้ตั้งแต่ 4 ชนิดขึ้นไป (ไม่รวมวิตามิน) ไม่กินยาต่อไปนี้ ได้แก่ ยานอนหลับ ยากล่อมประสาท ยาลดความดันโลหิต ยาขับปัสสาวะ หรือกินยาชนิดใดก็ได้แต่น้อยกว่า 4 ชนิด	1 0
5. ประวัติการหกล้ม มีประวัติหกล้มตั้งแต่ 2 ครั้งขึ้นไปในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ไม่มี	5 0
6. สภาพบ้าน ที่อยู่อาศัย อยู่บ้านยกพื้นสูงตั้งแต่ 1.5 เมตรขึ้นไป หรือบ้าน 2 ชั้น ต้องขึ้นลงโดยใช้บันได ไม่ได้อยู่บ้านลักษณะดังกล่าว	1 0

ผู้ที่ได้คะแนนรวม 4 - 11 คะแนน มีความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ต้องขอรับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรสาธารณสุข เรื่องปัจจัยเสี่ยงและการป้องกันการพลัดตกหกล้ม

อ้างอิงจากการศึกษา Thai falls risk assessment test (Thai-FRAT) developed for community-dwelling Thai elderly.

สถานการณ์การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

- ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ในปี พ.ศ. 2564 มีประชากรผู้สูงอายุมากกว่า ร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ
- ผู้สูงอายุ 1 ใน 3 หรือมากกว่า 3 ล้านคนหกล้มทุกปี
- เพศหญิง พลัดตกหกล้มสูงกว่า เพศชาย 1.6 เท่า
- สาเหตุของการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ มาจากการลื่น สะดุด หรือก้าวพลาดบนพื้นระดับเดียวกัน มากถึงร้อยละ 67 และมีเพียงร้อยละ 5 เกิดจากการตกหรือลื่นจากบันไดและขั้นบันได
- ใช้บริการรถฉุกเฉิน เพราะสาเหตุพลัดตกหกล้ม เฉลี่ยวันละ 140 ครั้ง
- เป็นอันดับ 1 ของผู้ป่วยในจากสาเหตุภายนอก

